

110學年度第二學期07月份餐點表

| 日期 | 星期 | 上午  點心  9:00 | 午 餐  11:30 | 水果 | 下午  點心15:00 | 餐點類別檢核 | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 全榖根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 7/1 | 五 | 火腿玉米歐姆蛋  火腿.玉米.雞蛋.蔥 | 烘蛋+肉燥+炒時蔬+蔥爆豬肉+冬瓜貢丸湯  絞肉、雞蛋、香菇、青江菜、薑絲、.冬瓜、貢丸 | 芭樂 | 小饅頭+冬瓜茶  小饅頭、冬瓜塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/4 | 一 | 滑蛋雞汁粥  雞蛋.白米.玉米.洋蔥 | 豬肉水餃+味噌湯  豬肉、高麗菜、水餃皮、豆腐、味噌、海帶 | 芭樂 | 蛋香吐司+麥茶  吐司.蛋液.大麥.二砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/5 | 二 | 香煎蘿蔔糕  醬油.蘿蔔糕.蔥 | 浮水魚羹麵  油麵.魚羹.筍絲.大白菜.時令蔬菜 | 芭樂 | 海苔飯捲  害台、白 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/6 | 三 | 鮮蔬豬肉意麵  意麵.豬肉.紅蘿蔔.高麗菜 | 海產粥  魚肉、高麗菜、紅蘿蔔、蛤蠣 | 芭樂 | 銀芽豆腐羹  豆腐.豆芽菜.豬肉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/7 | 四 | 玉米鮮菇湯  玉米粒.鮮菇.雞蛋 | 榨菜肉絲湯麵  麵條.榨菜絲.小白菜.芹菜.油蔥酥.豬肉 | 芭樂 | 粉圓湯  黑糖..二砂糖.粉圓 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/8 | 五 | 廣式鹹粥  白米.皮蛋.肉鬆.木耳 | 肉燥+蒸蛋+炒時蔬+洋蔥炒豬肉+玉米排骨湯  白米.香菇.蝦米.豬肉.紅蘿蔔.醬瓜. 時蔬.洋蔥.玉米.排骨.芹菜 | 芭樂 | 玉米濃湯  玉米、奶油、紅蘿蔔、洋蔥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/11 | 一 | 絲瓜滑蛋麵線  雞蛋、絲瓜、麵線、薑絲 | 蔬菜豬肉蛋炒飯+絲瓜薑絲湯  白米.高麗菜.洋蔥紅蘿蔔.雞蛋.豬肉.絲瓜.薑絲 | 芭樂 | 沙拉三明治+  冬瓜鮮奶  吐司.沙拉.冬瓜塊.牛奶 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/12 | 二 | 蔬菜炒蛋  雞蛋.火腿.青豆.洋蔥 | 番茄鯖魚煨麵  麵條.番茄.鯖魚.番茄醬.蔥.蔬菜.魚丸 | 芭樂 | 綜合天婦羅  甜不辣.米血.白蘿蔔. | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/13 | 三 | 香炒粿仔條  粿仔條.韭菜.豬肉.豆芽菜.紅蘿蔔 | 芹香魚片海鮮粥  白米.虱目魚肉.豬肉.花枝.芹菜.高麗菜.洋蔥 | 芭樂 | 港式雲吞湯  小白菜.餛飩.芹菜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/14 | 四 | 馬鈴薯濃湯  馬鈴薯.豬肉.紅蘿蔔.洋蔥. | 筍絲花枝羹麵  白米.筍絲.花枝.香菇.洋蔥.高麗菜 | 蘋果 | 地瓜綠豆湯  地瓜.綠豆.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/15 | 五 | 火腿玉米蛋  火腿丁.雞蛋.玉米 | 肉燥+紅蘿蔔炒蛋+醬爆五花肉+炒時蔬+紫菜蛋花湯  白米.香腸.洋蔥.蘿蔔絲.雞蛋.時令蔬菜.紫菜.雞蛋.蔥花 | 蘋果 | 三杯關東煮  黑輪.米血.魚丸.薑.醬油.糖.九層塔 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/18 | 一 | 芹香魚丸羹  魚丸.芹菜.白菜 | . 咖哩雞丁飯+黃瓜大骨湯  白米.咖哩；雞肉、紅蘿蔔；馬鈴薯、大黃瓜 | 蘋果 | 草莓吐司+麥茶  吐司.草莓果醬.麥茶包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/19 | 二 | 大黃瓜香菇粥  大黃瓜、香菇、白米 | 雙菇炒麵+白菜豆腐湯  金針菇.鮮香菇.油麵.高麗菜.紅蘿蔔.豆腐.白菜 | 蘋果 | 蔬菜煎餅  紅蘿蔔絲.小白菜.洋蔥.  麵粉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/20 | 三 | 油豆腐細粉  冬粉.油豆腐.紅蘿蔔.蔥 | 精燉魚骨海鮮時蔬粥  白米.虱目魚肉.虱目魚骨.花枝漿.芹菜.高麗菜 | 蘋果 | 酥炸甜不辣  甜不辣.洋蔥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/21 | 四 | 火腿蛋  雞蛋.火腿 | 三鮮炒麵  蝦.花枝.魚.木耳.洋蔥.紅蘿蔔.鐵板麵 | 蘋果 | . QQ粉圓甜湯  粉圓.冬瓜.二級砂糖 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/22 | 五 | 韮香蘿蔔糕湯  韭菜.蘿蔔糕.豆芽菜.紅蘿蔔.玉米 | 肉燥+蠔油豬柳+木耳炒蛋+炒時蔬+黃金蜆湯  豬肉、木耳、雞蛋、時蔬、蜆 | 蘋果 | 小饅頭+冬瓜茶  小饅頭、冬瓜塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/25 | 一 | 鴨肉冬粉  鴨肉、冬粉、蔥 | 豬肉丼飯+綜合菇菇湯  豬肉、蛋、醬汁、金針菇、秀珍菇 | 蘋果 | 蛋吐司+紅茶牛奶  雞蛋、吐司、紅茶包、牛奶 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/26 | 二 | 熱狗炒蛋  熱狗、蛋 | 古早味大滷麵  麵.雞蛋.肉羹.豆芽菜.高麗菜.筍絲.豬肉.木耳.紅蘿蔔 | 蘋果 | 蔬菜魚餃湯  魚餃.大白菜.紅蘿蔔 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7/27 | 三 | 暑假 | | | | | | | |
| 7/28 | 四 | 暑假 | | | | | | | |
| 7/29 | 五 | 暑假 | | | | | | | |

\*本園肉品皆使用國產肉品,敬請家長安心! 2022/07/26製表